

岩美病院

だ よ い

2009

5・6



特集：新任職員紹介
簡単！ストレス解消法
お仕事紹介（歯科技工士）
岩美町特別医療助成事業



新任職員紹介



内科医 加藤 耕平 医師

今年度より新しく岩美病院でお世話になります加藤耕平です。鳥取県立中央病院で2年間の臨床研修を終え、この度内科医として勤務することになりました。まだまだ至らないことも多々あると思いますが、患者様やスタッフの方々からもいろいろ教わりながら精一杯頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いいたします。



事務室 村島 一美 事務次長

このたび4月の定期人事異動により事務室へ異動してまいりました。

「誰もが住みなれた地域で、健やかに安心して暮らし続けられるように」地域医療の核となる岩美病院で仕事ができることを嬉しく思っています。

現在、異動して数週間経ちますが、その間に病院を取り巻く環境の厳しさが少しだけ見えてきたように思います。特に、医師不足、診療報酬の減額改定等により経営状態は厳しいように思います。このような中、まずは、昨年度作成した岩美病院改革プランの積極的な推進を図り経営改善に取り組みたいと思っております。



不慣れで何かとご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、ご指導いただきますようよろしくお願いいたします。

看護師 森田 真優美さん

このたび、3階病棟職員として働くことになりました
森田 真優美です。

かなりのブランクがあり不安で一杯です。

今はひきつった顔をしていますが、笑顔で皆さんに接
することができるよう頑張りたいと思います。一日でも
早く、皆さんのお役に立てるよう努力していきます。よ
ろしくお願いいたします。



看護師 藤村 アイさん

はじめまして、藤村アイです。

このたび2階病棟に勤務することになりました。岩美病院に初め
て来ました。という事で、院内もまだ把握出来ていないので迷子に
なりそうです。

以前は鳥取市内の診療所に勤務していましたので、病院の職員の
多さの中でお名前と顔を覚えるのが大変です。そして、仕事も多忙
で毎日が大変です。早く仕事を確実に覚えて、皆さんに追いつきた
いと思っています。

一生懸命頑張っていきたいと思いますので、よろしくお願いいた
します。

看護師 上田 由貴さん

始めまして、このたび2階病棟に勤務させていただくことになり
ました上田由貴です。いつも笑顔で、患者様の安全を第一に考えて
看護をしていきたいと思っています。いたらない所も多くありますが、
一生懸命頑張りますのでどうぞよろしくお願いいたします。



簡単！ストレス解消法



新年度が始まって、環境が変わり「何だか疲れているなぁ」と感じている方はいらっしゃいませんか？ そういう時は休息を取るのが一番ですが、積極的に何かをすることでストレスを解消している方もあります。人とお喋りをすることや、スポーツで汗を流すこと、歌うことやドライブ、買い物やパチンコなど、やり方は人によって様々です。

そこで今回は心理学の世界から、心身の健康の回復・維持・増進に役立つ、「10秒呼吸法」を紹介してみたいと思います。

○生理的効果

- 1回の呼吸で出し入れする空気は、腹式呼吸は胸式呼吸の7倍。血液の流れは、重力の関係で肺の下の方が活発（下部3分の1で上部3分の2の約2倍）。そのため腹式呼吸は呼吸を少なくし、肺の効率よいところを使って、たっぷり楽に酸素を取り込むことができる。したがって、肺と心臓の負担が軽くなり、血圧も高くない。
- 腹式呼吸は横隔膜を上下させるので、穏やかに絶え間なく内部器官をマッサージする。横隔膜が下がると器官やその血管が圧縮されて血液が心臓に送りもどされ、横隔膜が上がると酸素を持った血液が器官に効率よく流れ込む。こうして循環組織全体の働きを高める。加えて肝臓をマッサージして胆汁を早く分泌させ解毒作用を促すなど、身体内部組織の機能も高める。

○心理的効果

- 呼吸法によって心身がリラックスした状態になると、余裕を持って自己をコントロールできるようになる。したがって、いろいろな刺激、ストレス、課題に過剰反応しないで対処できるようになる。
- 呼吸に注意を向けることにより、心身への気づきが高まり内省力、自己向上性が増大する。創造性や問題解決能力も高まる。

では、実際にやってみましょう。

- (1) 姿勢を整える（いすの背に軽くもたれ、膝は鈍角（少し前に出す）にし、両手は膝の上に乗せ、首は軽くうなだれる）
- (2) 静かに目を閉じる
- (3) 吸っている息を、すべて口から吐き出す
- (4) 「1, 2, 3」で、鼻から息を吸いながら、お腹をふくらませる
- (5) 「4」で、いったん止める
- (6) 「5, …, 9, 10」で、口から息を吐き出しながら、お腹をへこませる
- (7) 「(4)～(6)」を3分間行う
- (8) 消去動作をする（ジャンケンの「グー」「パー」の繰り返し、肘の屈伸、伸びなど）

以上の要領で、1日3回実施してください。

留意点としては、

- (1) 時間や腹式にとらわれすぎない
最初は、呼吸に気持ちを向けるだけで落ち着かないこともあります。10秒や腹式にとらわれて、帰って緊張が増すことも。自分にとって無理のない、自然なリズムとペースを心がけましょう。そして、徐々に安静感が深まるように、ゆったりとした呼吸にしていくことが大切です。
- (2) 身体の動きに注意する
「吸う」ときは腹がふくれて身体が緊張し、「吐く」ときは腹がへこみ身体が弛緩します。呼吸にともなって自然に生じる身体の緊張と弛緩に注意を向けることが、心身の自己コントロールに重要です。
- (3) 「吸う」より「吐く」ほうに重点を置く
吸う息は自然にまかせ、吐く息は口から細く長く遠くに吐き出すよう調整する。吸う時間の2倍以上の時間をかけて吐くことがポイント。そして、吐く時に「日頃の緊張や疲れ、不安や不満などのマイナスの感情が気持ちよく吐き出される」と想像することによって、さらに効果が高まります。

さあこの春は、「10秒呼吸法」でストレスを乗り切っていきましょう！

- 1, 2, 3……………鼻から息を吸い
4……………いったん止め
5, 6, 7, 8, 9, 10……口から息を吐き出す
※「吸う」より「吐く」ほうに重点を！





仕事紹介（歯科技工士）



岩美病院歯科口腔外科には2名の歯科技工士が勤務しており、歯科医師の指示のもと日々患者様の補綴物（さし歯・入れ歯等）を作製・修復しております。私たちは診察室隣の技工室で補綴物の作製をしており、歯科医師・歯科衛生士と違い患者様とはあまり顔を合わすことはありません。私たちが作成する補綴物は大きく分けると2種類になります。



1. 歯冠修復部門

- 1) 歯の一部を削りその部分を金属で元の形に修復するインレー
- 2) 歯の頭の部分全面を削り全体を金属でかぶせて元の形に修復するクラウン（全部鑄造冠）
- 3) 1～2本の歯の喪失部を両側の歯と連なった形で支え、元の形に修復するブリッジ
- 4) 唇を開いたときに見える部分を樹脂やセラミックで歯と同じ色に仕上げる前装冠

など個々の患者様に合わせた形での修復を行っています。

2. 義歯部門

- 1) 全ての歯を喪失した場合に入れる総義歯
- 2) 部分的に歯を喪失した場合に入れる部分義歯
- 3) あごの間接部の痛み、雑音、開口障害など顎関節症に使用するスプリント(マウスピース)
- 4) 睡眠時無呼吸症候群の治療用マウスピースなどの作製を行っています。

仕上がりにかかる期間

インレー・クラウン・ブリッジは1～3週間、前装冠など作製する歯の数が多いために3～4週間程度かかります。

義歯は仕上げるまでに4～5回の工程が必要であり、約1ヶ月程度かかります。少し長いと感じられるかもしれませんが、一つ一つが全て手作りのためこれだけの期間が必要となります。

この他にも義歯に名前を入れたり、運動される方へのマウスピース作製や修理も行っております。



あとがき

私たち技工士は、患者様の歯の機能が少しでも回復できるよう日々努力しておりますが、やはりご自分の健康な歯に勝るものはありません。一般的に『歯が無くなることで噛む能力が低下すると全身的健康が阻害される』とも言われています。

いつまでも健康で美味しく食事をするためにも、気になることがあればお気軽に当院歯科口腔外科へご相談ください。



～ 岩美町特別医療助成事業 ～



お子さんの医療費の助成方法について、ご説明します！！



1. 今回申請いただきました、オレンジ色の資格証は町内の医療機関のみに使えるものです。

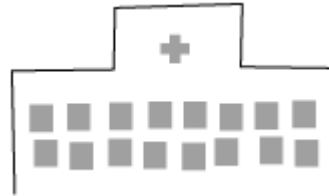
おくだクリニック、加藤外科内科医院、小林歯科医院、清水歯科医院、
永美歯科医院、藤田医院、いわみ調剤薬局、岩美病院
の8つの医療機関等で使えます。

2. 使用方法

①保険証・資格証を医療機関窓口へ見せることで、医療機関への支払いは…



通院 530円/日、



②助成された金額は、医療機関が町へ請求します。



入院 1,200円/日 となります。

ここで注意！

保険の対象とならない医療費は助成されません。
★例えば…予防接種や健康診断、入院の時の部屋代・食事代など、対象となりません。



3. もし、岩美町外の医療機関等を利用したら…??

★医療費の助成は受けられますが、役場への申請が必要です。

- ①医療機関の窓口では、いったん保険証の負担割合(3割)で支払います。
- ②医療機関から受け取った領収書・お子さんの保険証・印鑑・通帳の4つを持って役場へ申請すれば、お金が戻ってきます。

4. その他

転出などの理由で、対象とならなくなった場合は、資格証をお返してください。
特定疾病の青い資格証をお持ちの方は、そちらが優先され、特定疾病以外の病気が対象となります。

問い合わせは、
役場住民生活課
TEL73-1415まで



編集後記

今回の病院だよりでは、新スタッフ紹介とストレス解消法を主に作成しました。

お楽しみいただけただでしょうか。

病院だより作成にあたり、担当スタッフは読んでくださる皆さんに解りやすく、その発行時期に合わせた話題を中心に作ろうと心掛けています。

しかし、現在のところ病院側からの一方的な情報発信傾向になっており、読まれている方に満足していただいているのか？不安な面もあります。

感想などご意見を聞かせていただければ今後の参考にさせていただきます、もっと身近に感じていただける

『病院だより』にしていきたいと思っています。

玄関正面にある意見箱に感想をお寄せください。



岩美病院職員協議会 広報部 鶴田・梶・田中

